

## «КУБОК КРАЕВСКОГО – 2017» по СИЛОВОЙ АТЛЕТИКЕ

### Список соревновательных упражнений (правила):

**«Подъем Степанова».** Одноповторный максимум с одной гирей. Результативный подход с гирей весом 49,5 кг и более, считается побитием рекорда. Поднять гирию вверх дном над головой любым способом, затем лечь с гирей на помост, выпрямить тело на полу, подняться с помоста до принятия телом вертикального положения. Во время всего подъема гирия находится в поднятой руке над головой в положении “напопа”. Небольшое сгибание в локтевом суставе, под давлением веса гири, допускается. Смена руки в течение соревновательного упражнения запрещена. Квалификационный минимум (минимальный стартовый вес спортивного снаряда(ов) соревновательного упражнения) - гирия 32 кг. Экипировка - т/а, пауэрлифтерский ремень.

**«Выкручивание Седых».** Одноповторный максимум с тремя гириями. Подъем осуществляется только способом «выкручивание». Результативный подход с гириями весом 99 кг (три гири по 33 кг) и более, считается побитием рекорда. Во время попыток побития рекорда вес каждой из трех гири не может быть менее 33 кг. Квалификационный минимум (минимальный стартовый вес спортивного снаряда(ов) соревновательного упражнения) - три гири общим весом 72 кг. Вес каждой из трех гири квалификационного минимума, а также гири в попытках с общим весом менее 99 кг, не может быть менее 16 кг. Смена руки в течение соревновательного упражнения запрещена. Экипировка-т/а, пауэрлифтерский ремень.

**«Жим Знаменского напопа».** Одноповторный максимум с двумя гириями. Результативный подход с двумя “царскими” двухпудовыми гириями общим весом 66 кг и более, считается побитием рекорда. Использование довесков (диски с диаметром отверстия 50мм и весом 0,25 кг, 0,5 кг, 0,75 кг, 1 кг) разрешено. Довесок прикрепляется с помощью веревки к дужке верхней гири. Квалификационный минимум (минимальный стартовый вес спортивного снаряда(ов) соревновательного упражнения) - две гири общим весом 52,7 кг (“царская” гирия весом 32,7 кг и гирия весом 20 кг). Все соревновательные подходы выполняются с нижней “царской” гирей, находящейся в положении “напопа”. Рекордные попытки выполняются с двумя “царскими” гириями. “Посыл” ногами (небольшое, видимое сгибание и разгибание в коленных суставах) и отклонение корпуса допускаются. Смена руки в течение соревновательного упражнения запрещена. Экипировка - т/а, пауэрлифтерский ремень.

**«Свинг Гернера».** Одноповторный максимум с двумя гириями. Результативный подход с двумя гириями общим весом 86 кг и более, считается побитием рекорда. Квалификационный минимум - две гири общим весом 56 кг (гирия 48 кг и гирия 8 кг). Участники используют гирию весом 48 кг (первую) во всех соревновательных подходах. Вес в попытках меняется за

счет замены второй гири на более тяжелую. Дожим гирь рукой над головой допускается. Установка гирь на помосте, перед соревновательной попыткой, под наклоном и позади ступней допускается. Смена руки в течение соревновательного упражнения запрещена. Участнику разрешено во время соревновательного подъема опираться свободной рукой на бедро (колени). Экипировка - т/а, пауэрлифтерский ремень.

**«Парное выталкивание Знаменского».** Одноповторный максимум с двумя гирями. Результативный подход с гирями 64 кг и 64 кг (128 кг общий) и более, считается побитием рекорда. Допускается только парное взятие гирь в стойку. Парный подъем гирь над головой осуществляется любым способом (жим, толчок, швунг итд). Допускается отставание в дожиге между руками, но не более 15 см. Не допускается вертикальная постановка гирь на дельтоиды (дном гирь на дельтоиды, бицепсы итд). Постановка гирь плашмя (боком гири) на дельтоиды и бицепс, с положением дужек гирь ниже подбородка, допускается. В стартовом положении (перед началом подъема гирь над головой) дужки гирь должны находиться ниже подбородка участника соревновательного подхода. Квалификационный минимум (минимальный стартовый вес спортивного снаряда(ов) соревновательного упражнения) - две гири по 50 кг. Экипировка - т/а, пауэрлифтерский ремень.

**«Вырывание Кравченко».** Одноповторный максимум с одной гирей. Результативный подход с гирей весом 64 кг и более, считается побитием рекорда. Стартовое положение гири на полу - строго вертикальное, заваливание гири запрещено. Установка ступней и гири на помосте далее (за) линии (нарисована мелом на резиновых плитах) запрещено. В рекордных попытках расстояние от линии до гири – не менее 18 (восемнадцать) сантиметров. При подъеме, движении гири вверх, запрещена пауза (видимая остановка) с гирей у дельтоидов. Дожим гири из положения “дужка гири на уровне лба и выше головы” - разрешен. Квалификационный минимум (минимальный стартовый вес спортивного снаряда(ов) соревновательного упражнения) - гиря 48 кг. Смена руки в течение соревновательного упражнения запрещена. Участнику запрещено во время соревновательного подхода опираться свободной рукой на бедро (колени). Экипировка - т/а, пауэрлифтерский ремень.

**«Подъем гири 80 кг».** Многоповторный максимум с гирей весом 80 кг. Подход с количеством повторений семь и более, считается побитием рекорда. Подъем гири в стойку может осуществляться, как одной, так и двумя руками. Подъем гири одной рукой над головой осуществляется любым способом (толчок, жим, боковой жим, швунг итд). Вертикальная постановка гири на дельтоиды, бицепс итд, запрещена. В стартовом положении, перед началом подъема, дужка гири должна находиться ниже подбородка. Установка гири плашмя на дельтоидах, бицепсе разрешена. Смена руки в течение соревновательного упражнения запрещена. Экипировка - т/а, пауэрлифтерский ремень.

## **РЕКОРДЫ ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ:**

- Константин Степанов (Россия) в 1915 году лег на помост и встал с гирей 49 кг, удерживая ее над головой вверх дном (способом “напопа”).
- Иван Седых (Россия) в 1915 году поднял одной рукой над головой три несвязанные двухпудовые гири общим весом 98 кг способом “выкручивание”.
- Александр Знаменский в 1899 году выжал одной рукой над головой две двухпудовые гири способом “одна на другой” (одна гиря “напопа”, а другая сверху) общим весом 65,5 кг.
- Герман Гернер (Германия) в 1913 году выполнил “свинговое вырывание” одной рукой двух несвязанных гирь общим весом 85 кг.
- Александр Знаменский (Россия) в 1901 году выполнил парное взятие двух гирь весом 63,4 кг и 63,3 кг в стойку с последующим парным толчком над головой.
- Николай Кравченко (Россия) в 1908 году выполнил “вырывание” одной рукой гири весом 63 кг способом “напопа” (вверх дном).
- Павлос Георгиадис (Греция) в 2010 году в рамках Международного фестиваля по нестандартному подъему гирь, выполнил толчок одной рукой гири весом 80 кг на шесть повторений подряд. Рекорд зарегистрирован мировым Международной федерацией гиревого спорта (МФГС).

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Каждый Участник может соревноваться в любом из семи упражнений по выбору. Все Участники участвуют в Абсолютном зачете соревнования.

Победитель Абсолютного зачета и призовые места Абсолютного зачета определяются по сумме очков, присуждаемых за место в каждом упражнении (за первое место одно очко, за второе - два и т.д.).

При равном количестве набранных Участниками очков в отдельном упражнении или в Абсолютном зачете соревнования, победа присуждается более легкому участнику.

Участнику, не принимающему участие в любом из семи соревновательных подъемов, присуждается десять очков за каждое пропущенное упражнение.

Участнику, получившему нулевую оценку за упражнение (при явных приложенных усилиях выполнить подъем), присуждаются очки в количестве соответствующем порядковому номеру последнего места в конкретном подъеме и плюс одно очко.

Участнику, имитирующему попытку, Главный Судья делает предупреждение и после второго предупреждения дает команду прекратить подъем и присуждает Участнику десять баллов.

Мировой рекорд («рекорд всех времен и народов»), при показанном Участниками одинаковом результате, присуждается Участнику первому выполнившему результативную попытку превышающую рекорд.

Участник, превысивший рекордный вес в любом из соревновательных упражнений с первого по шестое включительно, считается побившим «рекорд всех времен и народов» и получает соответствующий денежный приз в размере 100000 рублей (сто тысяч рублей) после прохождения процедуры допинг контроля и получения Организатором негативного результата допинг анализа биоматериала Участника.

Участник, выполнивший подъем гири весом 80 кг над головой (седьмое соревновательное упражнение) одной рукой на семь повторений подряд и более, считается побившим мировой рекорд МФГС (Международная федерация гиревого спорта) и получает денежный приз в размере 30 000 рублей (тридцать тысяч рублей) после прохождения процедуры допинг контроля и получении Организатором негативного результата допинг анализа биоматериала Участника.

Участники по своему усмотрению претендуют на побитие одного или нескольких рекордов.

Победители определяются в каждом из упражнений отдельно.

В каждом из упражнений, Участники, показавшие лучшие результаты (призовая тройка), награждаются за первое, второе и третье места денежным призом.

Победитель, призеры (первое, второе и третье места) семи соревновательных упражнений награждаются медалями и грамотами.

Победитель Абсолютного зачета Соревнования награждается Кубком.

Победитель и призеры (первое, второе и третье места) Абсолютного зачета Соревнования награждаются грамотами.

По окончании Соревнования, по требованию организаторов, победители и призеры обязаны пройти допинг-контроль. На прохождение процедуры допинг контроля может быть приглашен любой Участник Соревнования. Участники, побившие «рекорд всех времен и народов» (мировой рекорд), могут получить денежные призы только при условии успешного прохождения допингового контроля. В случае неспособности выполнить инструкции Оргкомитета относительно сдачи допинг-проб, включая установленное время и процедуру сдачи допинг-проб, Участник может быть дисквалифицирован с соревнований, а также лишен призового места и причитающихся ему наград.